

• 6 ILAA 12 BILOOD •

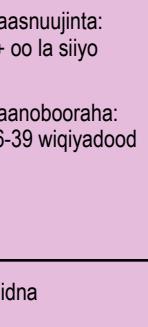
Machadka caafimaadka caruurta ee Mareykanka ayaa ku dhiirigaliyey in gaar ahaan lixda bilood ee ugu horeysa naaska la nuujiyo loona sii wado ilaa ugu yaraan 12 bilood amd ka badan.

RAASHIN	6 ILAA 8 BILOOD	8 ILAA 12 BILOOD	TILMAAMO CUNAYSIIN AH
CAANHA NAASKA HOOGYADA IYO CAANO BOOROORAHILMAH YAR-YAR OO LAGU DAREY MACDANTA FEERADA		<p>Naasnuujinta: 3-5+ oo la siyyo</p> <p>Caanobooraha: 24-32 wiqiyadood</p> <p>Dhalaanku waxay u baahan yihii caano bini'aadam iyo caanobooraha ilmaha yar-yar oo lagu darey macdanta feerada.</p> <p>Dhalada waxaa lowgu talogaley caanaha naaska, caanobooraha ama biyaha oo kaliya.</p>	<p>Naasnuujinta: 3 illaa 4 cuntaysiin (quudin)</p> <p>Caanobooraha: 24-32 wiqiyadood, Koob Sii</p> <p>Siiriyalka ilmaha yar-yar oo lagu darey macdanta feerada ama siiriyalka kulul ee nafaqeysan (4-6 Qaadada wax lagu cuno) Gobol rooti ah oo qalalan, cad yar oo buskud engagan, ama siiriyal qalalan</p> <p>Sii siiryalka ka kooban hal shey sida bariiska, heeda ama heed khaas ah. Ha siinin siiryalka qamadiga ah ilaa ilmuu gaaro 8 bilood.</p> <p>Iskajir cuntooyinka keeni kara margasho:</p> <ul style="list-style-type: none"> Khudaarta cagaaran oo qeydihiin (Atarka jaalaha ah, digirta dhuudhuban, khudaar dhuuban, celery, kaarooto) Xasiid qeydihiin ama la kariyey o wadata lafteedii Jeex adag oo ah miraha la cuno o qeydihiin Xabad dhan oo cinab ah, beeris, Jeeris, qare gobol weyn ama tamaadhada yaryar Miraha la qalajiyey ama sabiibka Hilib qansiiro oo la luuqey(hor dog), hilibka lo'da o la dhuudhubey, hilib shiidian oo la luuqey Hilib adag ama gobol weyn oo cad ah
CUNTOOINKA BUUSHIGA LEH		<p>Sii siiryalka ka kooban hal shey sida bariiska, heeda ama heed khaas ah. Ha siinin siiryalka qamadiga ah ilaa ilmuu gaaro 8 bilood.</p>	<p>Siiriyalka ilmaha yar-yar oo lagu darey macdanta feerada ama siiriyalka kulul ee nafaqeysan (4-6 Qaadada wax lagu cuno) Rooti, baasto dhaadheer, bariis la cajimay, galeyl falfaliirey ama gobol ah tortilada jilicdasan</p> <p>Cuntooyinka kale ee laga ilaaliyo 12ka bilood ee hore:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cuntooyinka la isku dardarey, gobol yar oo khansiir ah, hilibka qadada, hilib khansiir oo la luuqey Baradhada shiilan Khudaarta cagaaran oo laga dhigey kiriim Macaan lagu cuno keega, buskudka, nacnaca, keega Cabitaanada soodhaha leh, Miro la shiidey amd cabitaanada kale, bun ama shaah 
100% JUUSAH (CASHEW)		<p>100% cabitaan ah khudaarta cagaaran ama ta miraha ah oo la karkariyey (4 oz ugu badnaan)</p> <p>Ku sii cabitaanka koobka oo kaliya! Wuxuu fiican in ilmahaagu ka helo nafaqa buuxda midhaha aan ahayn juuska. WIC waxay bixisa midhaha ilmaha ee dukaanka lagu gado halkii juuska da'da lixda bilood.</p>	<p>100% cabitaan ah khudaarta cagaaran ama ta miraha ah oo la karkariyey (4 oz ugu badnaan)</p> <p>Cuntooyinka waxa ku jira subag badan iyo/ama sonkor!</p>
KHUDAARTA CAGAARAN		<p>Khudaarta ridqan ama jilicsan ama khudaarta ilmaha lagu gado dukaanka sida "squashka", arikooga, fuluka cagaarka, kaarootada, mulikhiyada, baradhada macaan iyo borokoli (3 illaa 4 qaado)</p>	<p>Khudaar la kariyey, ridqay ama jarjaray si jilicsan oo aryar oo afka geli kara (3 illaa 4 qaado)</p> <p>Arrimaha la xasuusanayo marka la bilaabayo cuntada adag:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ha ku darin milix, sonkor, subag dheeraad ah, maraq, kajab, ama basbaas raashinka ilmahaaga. Ku rid qaboojiyaha marka aad furto qasaca raashinka ilmaha yar eed ka soo gado dukaanka islamarckaaba isticmaalna mudo dhan 48 saacadood gudahood. Kululee kaliya inta uu ilmahaagu u baahan yahay oo kaliya eed ku quudineysid. Isticmaal weel yar ku quudinta cuntada adag. Ha ku siinin raashinka ilamhaaga dhalada aad ku soo iibsey. Ku bilow wax yar. Waad kordhin kartaa cunta ilmaha mar kasta haddii uu gaajoodo. Qub wixii cunto ku soo hadha baaquliga. Mashinka qasitaanka isticmaal, jilciye ama ridqaha cunatada ilmaha si ay diyaar ugu noqoto ilmaha. U-sii-calalintu ma aha si ammaan ah oo ilmaha loo quudiyo. Ha ku quudinintukta inteeda cad ilaa uu ilmahaagu ka da'disu ay gaadho hal sano sababta oo ah si aanuu u yeelanin aleerjig. Ha slinin ilmahaaga malab ama raashin uu ku jiro malab! 6 illaa 8 bilood da'da, sii 4 illaa 6 oz (wiqiyad) biyo ah maalintii. Marka uu gaadho da'da 10-12 bilood waa in ilmahaagu uu cunaa badi raashinka loo saaro miiska waana inuu bartaa sidii uu istski wax u cuni lahaa. Ka fil o ilmahaagu inuu iku daadaadiyo raashinka marka u cunaayo.
KHUDAARTA MIRAAH		<p>Midho la ridqay oo daray ah sida muuska, tufaaxa, biijsika ama canbaruutka ama midhaha ilmaha ee dukaanka lau gado (3 illaa 4 qaado)</p> <p>Ha siin macmacaanka laga sameeyey miraha. Ka gur miraha iniiyaha iyo lafaha ku jira.</p>	<p>Midho la ridqay oo jilicsan afka geli kara oo la diiray ama midhaha qasaca ee biyaha ku jira ama juus, sida muuska, canbaruutka, biijsika ama xabxabka (3 illaa 4 qaado)</p> <p>Ogow: Tilmaamayaashi waa kuwo caafimaad, ilmo yar oo dhamays ah, cabirkha quudintu waa ay kala duwanaan kartaa ilmo kasta. Warbixinta dheeraad ah oo ku saabsan quudinta ilmaha yar-yar, fadlan la soo xiriir WIC xafiiskeeda ama ilmahaaga yar dhaqtarkiisa. Tilmaamayaashani waxaa ku talisey aa ay ka yimaadeen USDA waxaana laga heli karaa http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/Infant_Feeding_Guide.html.</p> <p>Wasaarada Caafimaadka iyo Adeegaa Waayeeleka (DHSS) waa fursad loo wada siman yahay/ shaqo shaqo bixiye ilaaliya sharciga xuquuqda iyo xadgudubka. Adeegyada waxaa loo bixiyaa iyada oon lagu saleynin wax takoor ah.</p> <p>Warqadani warbaahinta ah waxaad ku heli kartaa siyaabo kale duwan oo qofkii laxaad daro qabaa waxaa laga yaabaa inuu ka heli karo hadii uu la soo xiriir Wasaarada Caafimaadka iyo Adeegyada Waayeeleka ee Missouri ee 573-751-6204.</p> <p>Wadaniyiinta ka laxaad daran maqalka iyo hadalka tekeefanka ay la soo xiriir karaan waa 1-800-735-2966. CODKA 1-866-735-2460.</p>
RAASHINKA BOROTINKU KU BADAN YAHAY		<p>Aad loo kariyey, aan waxba lagu darin, la mireey, la xashey ama hilibka digaaga lowgu talo galeyl ilmaha yar-yar ee dukaamada lagu gado. (1-2 Qaadada cuntada lagu cuno)</p> <p>Ukunta inta jaalaha ah, digir la cajimay, garoor adag oon wax kale lagu farin.</p>	<p>Aad loo kariyey, hilib saafi ah oo la jarjarey ama la shiidey, digaag, maley, ukunta inta jaalaha ah, foormaajo jilicsan, garooradag oon wax kale lagu dari, foormaajada qoyan oo baruuma leh, iyo digir la xashey (1-3 Qaadada cuntada lagu cuno)</p> <p>Missouri Department of Health and Senior Services</p> <p>dhss</p>

Raashinka Lagu Koro

• WAQTIGA DHALASHADA ILAA 6 BILOOD •

Machadka caafimaadka caruurga ee Mareykanka ayaa ku dhiirigaliyey in gaar ahaan liixa bilood ee ugu horeysa naaska la nuujiyo loona sii wado ilaa ugu yaraan 12 bilood amd ka badan.

RAASHIN	WAQTIGA DHALASHADA ILAA 4 BILOOD	4 ILAA 6 BILOOD	TILMAAMO CUNAYSIIN AH
CAANAHANAASKA HOOYADA IYO CAANO BOORAHAA ILMaha YAR-YAR OOLAGU DAREY MACDANTA FEERADA	 <p>Naasnuujinta: Codsi ahaan 8-12+ oo la siijo</p> <p>Caanobooraha: 0 illaa 1 bilood 14 illaa 24 oz (wiqiad) 1 illaa 4 bilood 22 illaa 32 oz</p>	 <p>Naasnuujinta: 5+ oo la siijo</p> <p>Caanobooraha: 26-39 wiqiyadood</p>	<p>Dhalaanku waxay u baahan yihii caano bini'aadam iyo caanobooraha ilmaha yar-yar oo lagu darey macdanta feerada. Dhalada waxaa lowgu talogaley caanaha naaska, caanobooraha ama biyaha oo kaliya.</p> <p>Xilliyada koritaanku waa wakhtiyada uu ilmahaaga laga yaabo inuu badsado caanaha naaska ee aan ahayn boodhaha.</p> <p>Xilliyada koritaanku waxay dhacaan badiyya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 illaa 4 toddobaad • 6 toddobaad • 3 bilood • 6 bilood
BYO	 <p>Midna</p>	 <p>Midna</p>	

U-BILAABITAANKA CUNTADA ADAG ILLAA 6 BILOOD

Ku-quudinta ilmahaaga cuntada adag waa tallaabo cajab leh. Wuxuu qofa karo ilmahaaga ilmahaagu noqonayo ilaa 6 bilood da'da si loogu bilaabo cuntada adag. Dhakhtarkaaga ayaa laga yaabaa inuu ka soo horraysiyo haddii ilmahaagu muujiyo inuu diyaar u ahay. WIC ma bixiso cunto adag oo ilmahaaga ah kahor 6 bilood da'da.

Hore oo loo baro raashinka adag ka hor inta aaney da'doodugaarin 4 bilood:

- Waxay Sababtaa margasho
- Kordhisaa khatarta inuu ilmaha yari yeesho aleerjig
- Waxay sababtaa inuu ilmuu uuyareysto intii uu caadi ahaan jiqi lahaa caanaha naaska hooyada ama caanobooraha

Waxaad ogaan doontaa in ilmahaagu diyaar u yahay quudinta cuntada adag marka uu karo:

- Istaago kelidii ama waxyar la taageero
- Uu kontorooli karo dhaqdhaqaqa madaxa iyo qoorta
- Furaan afkooda marka ay arkaan raashin
- Carabkooda hoos u dhigaan si ay qaadada wax uga qaataan
- Raashinka ku hayaan afkooda ka dibna liqaan, iyagoon dib u soo celin

Cuntada Hore

Siiрияал ау ку бадан тахай маддантаси бирта оо лагу сиyo qaадо аяа ах waxa ugu wanaagsan ee marka ugu horraysa лагу quudin караа ilmahaaga.

- Ku bilow 1 illaa 2 qaado oo siiriyaalka ilmaha ah oo lagu qasay caanaha naaska, boodhe ama biyo.
- Daadi inta ka hadha ka dib mar kasta oo aad quudisid.
- Sii keliya siiriyaalka badarka sooca ah sida bariiska badarka ama sareenka. Siiriyaalka bariiska аяа угу sahlan ilmahaaga inuu qaato. Ku quudi siiriyaalka badarka ama isku-qasan ee ilmaha kadib da'da 8 bilood.

Talada U-bilaabista Cuntada Adag:

- Mar walba ku quudi qaado cuntada ilmaha.
- Ku dar hal nooc oo raashin cusub ah markiiba. Sug mudo ah todoba maalmood si ay u siiso ilmahaaga mudo uu kula qabsado inta aanad ku dayin raashin kale oo cusub. Tani waxay kuu suurto galineysaa inaad kala ogaatid hadii uu ilmahaagu dhib kala kulmo iyo nooca raashinka sababey.
- Raashinka guriya lagu kariyaa waa fududahay sida loo sameeyaa lacagna waa kuu dhigmeysaa. Lagugulama talinin koosko, baytaraaf, tuurnab, kaaroota ama cagaarka in aad guriya ugu diyaarisid oo aad siisid ilmaha da'doodu ay ka yartahay 6 bilood sababta oo ah waxaa ku jirta kiimiko loo adeegsado bacriminta beeraha.
- Ilmahaaga аяа ku ogeysiin markuu dhargo. Madax ka jeedin cuntada, xidhi afka, iska riixi cuntada ама daahin cunista waa calaamadaha inuu ilmuu qaataay in ku filan.
- Iskuday inaad quudiso ilmaha marka qoyska intisa kale cunayaan. Ilmahaagu wuxu rabaa inuu qoyska kala qaybgalo cunista.
- Ha siin cunuga malab ама raashin uu ku jiro malab!

Hadii cunugaagu aanuu jecleyn raashinada qaar, hubi inaad isku daydid inaad siisid marmarka qaarkood. Ilmaha dhadhankoodu wuu is bedelaa sida badan.



Ogow: Tilmaamayaashi waa kuwo caafimaad, ilmo yar oo dhamays ah, cabirkha quudintu waa ay kala duwanaan kartaa ilmo kasta. Warbixinta dheeraad ah oo ku saabsan quudinta ilmaha yar-yar, fadlan la soo xiriir WIC xafiiskeeda ама ilmahaaga yar dhaqtarkiisa.